

**Dragă,  
am culcat  
copiii!**

Rachel Bertsche este autoarea bestsellerurilor *MWF Seeking BFF: My Yearlong Search for a New Best Friend* (2011) și *Jennifer, Gwyneth & Me: The Pursuit of Happiness, One Celebrity at a Time* (2014). Scribe articole pentru numeroase publicații, printre care *The New York Times*, *Parents*, *Marie Claire*, *Teen Vogue*, *Every Day with Rachael Ray*, *Fitness*, *Women's Health*, *The Huffington Post*. A fost producătoare în cadrul echipei Oprah.com și editoare a publicației *O: The Oprah Magazine*. În prezent locuiește la Chicago împreună cu soțul și cei doi copii.

RACHEL BERTSCHE

Dragă,  
am culcat  
copiii!

CUM SĂ-ȚI FACI  
TIMP ȘI PENTRU  
TINE CÂND  
COPIII DORM

Traducere din engleză  
de Adina Cobuz



Redactor: Cristian Negoită  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Alexandru Anghel  
DTP: Iuliana Constantinescu, Veronica Dinu

Tipărit la Infopress Group

Rachel Bertsche

*The Kids Are in Bed*

Copyright © 2020 by Rachel Bertsche Levine

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Plume,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of  
Penguin Random House LLC.

© HUMANITAS, 2024,  
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-50-8424-0

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României.

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Pentru Maggie și Will,  
la care mă voi întoarce mereu și mereu

# Cuprins

Instrucțiuni de utilizare — 11

Introducere — 13

## PARTEA ÎNTÂI

### Cum mai zboară timpul

1. VIAȚA NU SE REDUCE LA COPII: CUM SĂ MENȚII ECHILIBRUL ÎNTRE PARENTING ȘI RELAXARE — 29
  - Părinții și deficitul de fericire — 32
  - Cum fac față ceilalți părinți? — 35
  - Hobby-urile (sau lipsa lor) — 41
  - „Trebuie să trăiești mereu la superlativ” — 46
  - Epoca parentingului intensiv — 49
  - O nouă perspectivă — 52
2. CARE-I PROBLEMA CU TIMPUL LIBER — 55
  - Suprasolicitarea psihică — 56
  - Timpul fragmentat versus micile doze de răsfăț — 60
  - Amânarea plăcerii — 63
  - Cum să te bucuri de timpul liber când ai copii — 65
  - Treburile casnice — 67
  - Mitul mamei multifuncționale — 70
  - Rețelele de socializare, internetul și ceilalți cronofagi — 71
  - Sentimentul de vinovăție — 74

## 8 Cuprins

3. SOLUȚII LA ÎNDEMÂNĂ: DE CE AVEM NEVOIE DE MICI DOZE DE RĂSFĂȚ ȘI CUM SĂ LE STRECURĂM ÎN PROGRAM — 78
  - Starea de flux — 79
  - Să ne luăm pauză de la copiii de dragul copiilor — 82
  - Ce model transmitem copilului în privința timpului personal — 84
  - Să ne întocmim o listă — 87
  - Să ne strecurăm în program câte o pauză de 20 de minute — 89
  - Cum găsim timp liber — 92
  - E greu să iei pauză când ai copii — 94

### PARTEA A DOUA

#### Căsnicia

4. VIAȚA DE PĂRINTE — 103
  - O nedreaptă diviziune a muncii - dar din ce cauză? — 107
  - De la rolul de iubiți la cel de părinți — 111
  - E important să menții vie scânteia pasiunii — 113
5. CUM SĂ-ȚI FACI TIMP PENTRU CEL DRAG — 117
  - Serile în doi — 119
  - Faceți ceva inedit — 124
  - Leșirile cu alte cupluri — 127
  - Redefinirea timpului petrecut în doi — 128
  - Cum ne gestionăm așteptările — 130
6. SĂ VORBIM DESPRE SEX — 135
  - De ce nu mai facem dragoste? — 137
  - Cât anume înseamnă „îndeajuns de mult”? — 140
  - Cum ne facem timp pentru cel drag — 142
  - Ce ne împiedică să trecem la treabă? — 146

### PARTEA A TREIA

#### Cum avem grijă de noi înșine

7. PLĂCEREA DE A STA SINGUR — 151
  - Îngrijirea de sine, o preocupare tot mai frecventă — 153
  - Grijă pentru sine - sau egoism? — 155

- Despre foloasele solitudinii — 159
- Cum să ne redescoperim universul lăuntric — 161
8. SPORT, SOMN ȘI ALTE ALEGERI „RESPONSABILE” — 165
- Să ne schimbăm percepția asupra sportului — 166
- Antrenamentele-fulger — 169
- Cum să ne facem timp pentru sport — 171
- Somnul, o activitate pe cale de dispariție — 174
- Cum ar trebui să arate ritualul de culcare? — 178
- E vremea să mergem la medic — 181
9. IUBIREA ÎNCEPE CU TINE: CUM SĂ-ȚI FACI TIMP  
PENTRU PROPRIA PERSOANĂ — 184
- Sănătatea psihică înainte de toate — 185
- Trezitul în zori — 186
- Să ne stabilim anumite limite — 189
- Să ținem cont de circumstanțele personale — 190

## PARTEA A PATRA

### Prietenii

10. PRIETENI PENTRU TOTDEAUNA? CUM NE FACEM TIMP  
PENTRU PRIETENI DUPĂ CE AVEM COPII — 197
- Prietenii: ultimii pe lista de priorități — 200
- Părinții și implicarea în viața comunității — 203
- Cum conviețuim cu diversele stiluri de parenting — 205
- Prietenii fără copii — 207
- Schimbări în bine — 208
11. IMPORTANȚA INTERACȚIUNII CU CEILALȚI:  
DE CE AVEM CU TOȚII NEVOIE DE PRIETENI –  
IAR PĂRINȚII CU ATÂT MAI MULT — 212
- Sistemul de sprijin al proaspetelor mame — 215
- Partenerul de viață nu-i de-ajuns — 221
- Și tații au nevoie de prieteni — 223
- Secretul unei căsnicii fericite — 226



12. CUM SĂ-ȚI FACI PRIETENI NOI, CUM SĂ-I PĂSTREZI

PE CEI VECHI — 229

Întâlniri virtuale, prietenii reale — 233

Prietenele online cu care nu ne-am întâlnit niciodată — 236

Cum să nu ne pierdem vechii prieteni — 240

Concluzie — 247

Mulțumiri — 253

## Instrucțiuni de utilizare

E nevoie de timp ca să citești o carte. Timp de care, s-o spunem pe șleau, nici un părinte nu dispune. Ca să nu vă irosiți energia și nervii, trebuie să aflați următoarele lucruri înainte să vă cufundați în paginile de față.

Vom vorbi aici despre modul în care părinții din ziua de azi reușesc să se bucure de viață dincolo de misiunea lor de părinți sau de jobul de zi cu zi. În partea întâi („Cum mai zboară timpul!“) vom vedea din ce motive consideră ei că nu le mai rămâne timp și pentru sine, precum și cât de importante sunt activitățile de relaxare, fără de care viața ar deveni insuportabilă. Vom vedea *în ce anume* investesc timp părinții și că e în regulă să-și acorde din când în când câte un răgaz, apoi vom explora câteva metode de a pune în practică soluțiile oferite.

În următoarele trei părți voi prezenta diverse modalități de a transpune în realitate ideile din partea întâi, în variile planuri cărora un părinte le dedică mare parte din timp, dincolo de creșterea copiilor: grija față de partenerul de viață, îngrijirea de sine și relația cu prietenii. În ceea ce mă privește, mi-am dat seama că, după ce am devenit mamă, s-au rărit întâlnirile cu prietenii, nu am mai făcut la fel de mult sport, iar seara, când rămâneam singuri, eu și soțul meu fie ne uitam la pozele cu copiii, fie făceam planuri tot pentru ei. După ce am scris cartea de față, am izbutit să ating un oarecare echilibru – să includ pe parcursul zilei și o ieșire la cafea cu

prietenele sau câteva exerciții fizice (și nostime!) –, astfel încât viața mea înseamnă acum mai mult decât cercul copii–birou–copii–birou. Acum simt că pot împăca toate dimensiunile din care e alcătuită identitatea mea, fără să renunț la nici una. Sper ca și cititorii mei să se simtă mai împliniți la finalul lecturii.

## Introducere

E seară, tocmai m-am așezat la calculator ca să mă apuc de scris la această carte, și totul pare să se deruleze conform planului. Soțul meu e plecat cu treburi în afara orașului, iar copiii sunt bine, nici unul nu-i bolnav, nici unul nu cere încă un pahar cu lapte, până la ora 20.00 pesemne că vor fi adormit – sau măcar se vor fi potolit –, și în sfârșit îmi va rămâne ceva timp și pentru mine. La ora 18.55 urc la etaj cu Will, băiețelul meu în vârstă de doi ani, unde începem rutina de seara: două povești una după alta, două cântecele, apoi refrenul nostru preferat pentru ora de culcare.

- Te iubesc, îi spun.
- Te iubesc, repetă el după mine.
- Până la Lună și înapoi.
- Până la Lună și înapoi.
- Pentru totdeauna.
- Pentru totdeauna.

La ora 19.15 cobor la parter și o anunț pe Maggie, fiica mea în vârstă de cinci ani, că mai are cinci minute și mergem la culcare. Cinci minute s-au făcut cincisprezece (greșeala mea – am alunecat în gaura neagră a Facebookului, în vreme ce Maggie se juca cu păpușile ei), dar după aceea urcăm fără mare târăboi, merge la baie, se spală pe dinți, apoi citim două cărțile și fredonăm două cântecele. La ora 19.45 pare că totul merge cum am planificat și că vom reuși să dăm stingeră, după care, într-un final, voi izbuti să-mi ofer o oră numai

pentru mine – oră la care am tânjit toată ziua –, înainte să termin treaba prin casă și să mă apuc de scris. Cu toate astea, când să ne îmbrățișăm, să ne pupăm și să ne spunem noapte bună ca de obicei, lucrurile încep să deraieze.

— Rămâi cu mine, zice Maggie, cu voce plângăcioasă.

— Știi doar că trebuie să plec, îi spun.

— Atunci mergi în dormitorul tău. (Dormitorul meu e față în față cu al ei.)

— Mami are de lucru. Nu-mi place să lucrez în dormitor, în dormitor se doarme. Dacă m-aș duce să lucrez în dormitor, aș scrie, scrie, scrie, până când... – și mă prefac că adorm cu capul pe tastatură, sforăind de mama focului.

Maggie chicotește la toată această scenă, dar nu e suficient ca s-o liniștească atunci când dau să ies din cameră. De regulă, fiica mea merge fără fasoane la culcare, dar astă seară se pare că e o excepție.

O îmbrățișez încă o dată, îi mai dau un pupic de noapte bună și-i spun că trebuie să plec. Și-n clipa aceea începe să dea apă la șoricei.

— Dar sunt tristă! Mi-e dor de tati.

— Tati se întoarce mâine, îi spun, dar fără nici un rezultat.

— Vreau să-i urez noapte bună acum!

În acest punct fac ce n-am mai făcut niciodată – îl sunăm pe tati.

Mare greșală. Enormă. Matt nu răspunde la telefon, și atunci Maggie o ia de la capăt cu bocitul.

— Hai, o ultimă îmbrățișare, apoi cobor la parter, îi spun din nou.

În bucătărie, unde scriu de cele mai multe ori, văd câtă dezordine a rămas după cină. Planul meu e să fac curat rapid, în vreo zece minute, după care să zac o oră pe canapea și să mă uit la televizor înainte să mă înham la lucru, să așez vasele murdare în mașina de spălat și să-i pregătesc lui Maggie pachetul pentru grădiniță. Ora aceea mi-e necesară ca să-mi încarc bateriile și să mă relaxez înainte să bifez încă o sarcină – să fac trecerea de la misiunea „ora de culcare” la misiunea „rezolvă-le pe celelalte”.

De la etaj se aud ceva smiorcăieli, dar nimic grav. Maggie e prea obosită, bănuiesc, dar nu vrea încă să depună armele.

Somnul o va birui în cele din urmă. Dar e ora 20.10, de regulă adormea până acum.

Patru minute mai târziu încep strigătele.

— Au, burtica! Mă doare burtica!

Urc în camera ei, și chiar când intru îmi sună telefonul, pus pe vibrații.

— Bună, tati, răspunde Maggie printre sughituri. Nu sunt obosită.

*Parcă te durea burta*, spun în sinea mea, deși n-am de gând să-i aduc aminte și ei. Matt o liniștește așa cum fac toți tații cu copiii lor extenuați și plângăcioși la treizeci de minute după ora de culcare. Închide ochii, trage adânc aer în piept, nu-i nimic dacă nu adormi, dar hai să ne liniștim.

După cum era de așteptat, convorbirea telefonică o agită și mai tare, în loc s-o potolească. Trei îmbrățișări mai târziu, mă las înduplecată:

— Mă duc să-mi iau laptopul și lucrez pe hol, în fața ușii tale, bine?

Maggie e de acord, știe că a câștigat runda asta. Matt ar spune că sunt o nătăfleată.

Iată-mă deci așezată în fund pe podea, văduvită de ora mea de relaxare, cu laptopul pe genunchi, tastând de zor cu certitudinea că Maggie aude zgomotul (își lasă ușa întredeschisă noaptea), dar o liniștește probabil, văzând că mă țin de promisiune. Nu mai ajung să zac pe canapea, nu mă mai destind uitându-mă la televizor, stau în fund pe mochetă, mai scriind, mai încercând să-mi dau seama dacă a adormit, în vreme ce strivesc două furnici cățarate pe tastatură. Se face tot mai cald în Chicago, iar asta înseamnă că furnicile își reiau defilarea prin casă. Iată-mă deci acum scriind, trăgând cu urechea înspre camera lui Maggie și notându-mi în cap să chem dezinsecția a doua zi. Seara mea decurge complet altfel decât am planificat.

Un sfert de oră mai târziu, aud respirația regulată a lui Maggie. E ora 20.45, în sfârșit a adormit. Mai am de făcut curățenie la parter, dar deocamdată rămân aici pe podea și încerc să scriu câteva rânduri.

Episodul acesta dinainte de culcare nici măcar nu e dintre cele mai de speriat. Părinții de pretutindeni trec seară de seară prin aceeași reprezentare, iar mulți dintre ei au cu adevărat de furcă, nu ca mine – există copii care refuză de fiecare dată să meargă la culcare, sau care se culcă mult mai târziu, astfel încât părinților abia le mai rămâne puțin timp între ora lor de culcare și cea a copiilor. Pare cumva potrivit să încep să scriu la această carte, *pe acest subiect*, în vreme ce încerc să-mi pun copiii la somn. Deoarece tocmai asta și încerc să aflui: cum de nu reușim decât cu greu să ne facem timp și pentru noi înșine, dincolo de îndatoririle de părinți, dincolo de viața profesională, dincolo de toate celelalte responsabilități. Cum să ne smulgem acele clipe și să le folosim astfel încât să ne simțim, dacă nu complet refăcuți, măcar cât de cât revigorați? Ceea ce și-ar pune amprenta și asupra celorlalte dimensiuni ale vieții noastre, asupra relației cu copiii, cu munca noastră, cu partenerii noștri – și, în general, ne-ar îmbunătăți traiul.

Se întâmplă foarte des să nu căpătăm acele clipe de destindere, cum a fost cazul meu cu copilul mofturos de astă-seară, dar se mai întâmplă și ca micile răgazuri pe care le căpătăm totuși să ni se pară prea scurte, sau pur și simplu să nu știm cum să le valorificăm. E esențial, de aceea, să profităm la maximum de ele atunci când se ivesc, pentru că vor fi dese serile când vom sfârși adormind în fund pe podea, în fața ușii, cum mi s-a întâmplat mie acum, prea obosită ca să mă mai ridic.

În anul 2016, pe când eram directorul editorial al unei tinere companii de tehnologie din Chicago, am început să mă ocup, separat, și de proiectul scrierii unei cărți destul de consistente, cu un termen de predare strâns. Maggie avea trei ani, iar Will, șase luni. Ziua îmi începea de regulă în jurul orei 6 și-un sfert, când se trezea băiețelul. În acea perioadă, Matt era mai mult plecat prin delegații, așa că eu îi preparam lui Will biberonul, îi schimbam scutecul, după care mă jucam cu el până când se înființa Maggie în dormitor la mine. O îmbrăcam ca să meargă la grădiniță, îi dădeam micul dejun, apoi așteptam să sosească Traci, bona. După ce o lăsam pe Maggie

la grădiniță, porneam spre serviciu, unde ajungeam de cele mai multe ori prima, în jurul orei 8.45; la 17.30 mă grăbeam spre casă, s-o eliberez de îndatoriri pe Traci, să stau cu copiii și să-i pregătesc de culcare. În clipa când adormeau copiii, de regulă în jur de 19.15 (copii mai mici, culcat mai devreme), înapoi la lucru – la birou aveam ședințe peste ședințe, așa că partea generală de scris și redactare trebuia s-o rezolv acasă. Lucram până pe la ora 21, când schimbam macazul ca să mă concentrez exclusiv pe proiectul cărții, și asta până spre miezul nopții. Era un program încărcat – nu mai încărcat decât al altor părinți, care, de pildă, nu-și permit luxul de a angaja o bonă –, dar m-am învățat. Tot mă bucuram de șapte ore de somn, mai mult sau mai puțin. Dar într-o seară, cum stăteam de vorbă la telefon cu buna mea prietenă Sara, cu care nu mai vorbisem de secole din motivele menționate mai sus, i-am povestit despre cartea la care lucram, despre serviciu, despre copii. După ce m-a ascultat, m-a întrebat într-un final:

— Bine, Rachel, dar tu la TV când mai apuci să te uiți?

În acest punct al poveștii mereu râde câte cineva, deoarece lumea crede că dai dovadă de superficialitate dacă te uiți la televizor. Mie însă nu mi se părea a fi o glumă, ci vedeam în întrebarea Sarei o dovadă a bunătății și afecțiunii ei.

— Chiar că mă-nțelegi! i-am spus, mulțumindu-i că mă întreabă așa ceva, că-i pasă la modul sincer, știind că uitatul la TV e unul dintre momentele mele de răsfăț. Îmi place să mă uit la televizor, găsesc că e o activitate relaxantă, plăcută și antrenantă. Îmi aleg cu discernământ emisiunile la care să mă uit, nu casc ochii la ecran în vreme ce gândurile îmi zboară aiurea, nici nu schimb canalele la întâmplare, ci mă cuibăresc pe canapea, învelită în pătură, aleg una dintre emisiunile preferate și-mi ofer acest răgaz ca să mă deconectez și să scap de stres. Mă ajută să-mi reîncarc bateriile. De aceea, atunci când Sara m-a întrebat când mai apuc să mă uit la TV, de fapt întrebarea reală era următoarea: „Și totuși, Rachel, când te mai ocupi și de propria-ți persoană?”

Când și când aveam grijă și de mine. Nu se întâmpla prea des, dar mai strecuram câte un episod din serialul preferat